



## ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

### Enheten

Organisasjonsnummer: 918 129 774  
Organisasjonsform: Aksjeselskap  
Foretaksnavn: TRENING AS  
Forretningsadresse: Rudbakken 31  
1480 SLATTUM

### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

### Konsern

Morselskap i konsern: Nei

### Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja  
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

### Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Marianne Johnsgaard Holmsen  
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 09.01.2023

### Grunnlag for avgivelse

År 2022: Årsregnskapet er elektronisk innlevert  
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022

*Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.*

Brønnøysundregistrene, 08.05.2024



## Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Kostnader</b>			
Annen driftskostnad		11	11 990
<b>Sum kostnader</b>		<b>11</b>	<b>11 990</b>
<b>Driftsresultat</b>		<b>-11</b>	<b>-11 990</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen finansinntekt		100 000	44 000
<b>Sum finansinntekter</b>		<b>100 000</b>	<b>44 000</b>
Annen rentekostnad		9 323	2 923
<b>Sum finanskostnader</b>		<b>9 323</b>	<b>2 923</b>
<b>Netto finans</b>		<b>90 677</b>	<b>41 077</b>
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		<b>90 666</b>	<b>29 087</b>
Skattekostnad på resultat		-1 394	-2 990
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		<b>92 060</b>	<b>32 077</b>
<b>Årsresultat</b>		<b>92 060</b>	<b>32 077</b>
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		<b>92 060</b>	<b>32 077</b>
<b>Totalresultat</b>		<b>92 060</b>	<b>32 077</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Avsatt til annen egenkapital		92 060	32 077
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		<b>92 060</b>	<b>32 077</b>



### Balanse

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel		7 958	6 564
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>7 958</b>	<b>6 564</b>
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Investeringer i aksjer og andeler		905 948	905 948
<b>Sum finansielle anleggsmidler</b>		<b>905 948</b>	<b>905 948</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>913 906</b>	<b>912 512</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter o.l.		88	99
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>88</b>	<b>99</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>88</b>	<b>99</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>913 994</b>	<b>912 611</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		407 294	315 234
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>407 294</b>	<b>315 234</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>437 294</b>	<b>345 234</b>



## Balanse

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Langsiktig gjeld</b>			
<b>Annen langsiktig gjeld</b>			
Øvrig langsiktig gjeld		476 700	567 377
<b>Sum annen langsiktig gjeld</b>		<b>476 700</b>	<b>567 377</b>
<b>Sum langsiktig gjeld</b>		<b>476 700</b>	<b>567 377</b>
<b>Sum gjeld</b>		<b>476 700</b>	<b>567 377</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>913 994</b>	<b>912 611</b>



## Brønnøysundregistrene

### ÅRSREGNSKAP FOR REGNSKAPSÅRET 2022 - GENERELL INFORMASJON

Journalnummer: 2023 304019

#### Enheten

Organisasjonsnummer: 918 129 774  
Organisasjonsform: Aksjeselskap  
Foretaksnavn: TRENING AS  
Forretningsadresse: Rudbakken 31  
1480 SLATTUM

#### Regnskapsår

Årsregnskapets periode: 01.01.2022 - 31.12.2022

#### Konsern

Morselskap i konsern: Nei

#### Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet: Ja  
Benyttet ved utarbeidelsen av  
årsregnskapet til selskapet: Regnskapslovens alminnelige regler

#### Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet: Marianne Johnsgaard Holmsen  
Dato for fastsettelse av årsregnskapet: 09.01.2023

#### Revisjon

Selskapet har besluttet at årsregnskapet  
ikke skal revideres: Ja

#### Grunnlag for avgivelse

År 2022: Årsregnskap er elektronisk innlevert.  
År 2021: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2022.

*Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.*

Brønnøysundregistrene, 02.02.2023



Organisasjonsnr: 918 129 774  
TRENING AS

## RESULTATREGNSKAP

<b>Beløp i: NOK</b>	<b>Note</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>RESULTATREGNSKAP</b>			
<b>Kostnader</b>			
Annen driftskostnad	11	11	11 990
<b>Sum kostnader</b>	11	11	11 990
<b>Driftsresultat</b>		-11	-11 990
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
Annen finansinntekt	100 000	100 000	44 000
<b>Sum finansinntekter</b>	100 000	100 000	44 000
Annen rentekostnad	9 323	9 323	2 923
<b>Sum finanskostnader</b>	9 323	9 323	2 923
<b>Netto finans</b>		90 677	41 077
<b>Ordinært resultat før skattekostnad</b>		90 666	29 087
Skattekostnad på resultat		-1 394	-2 990
<b>Ordinært resultat etter skattekostnad</b>		92 060	32 077
<b>Årsresultat</b>		92 060	32 077
<b>Årsresultat etter minoritetsinteresser</b>		92 060	32 077
<b>Totalresultat</b>		92 060	32 077
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
Avsatt til annen egenkapital		92 060	32 077
<b>Sum overføringer og disponeringer</b>		92 060	32 077



Organisasjonsnr: 918 129 774  
TRENING AS

## BALANSE

Beløp i: NOK	Note	2022	2021
<b>BALANSE - EIENDELER</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel		7 958	6 564
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>7 958</b>	<b>6 564</b>
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Investeringer i aksjer og andeler		905 948	905 948
<b>Sum finansielle anleggsmidler</b>		<b>905 948</b>	<b>905 948</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>913 906</b>	<b>912 512</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
<b>Varer</b>			
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>			
Bankinnskudd, kontanter o. l.		88	99
<b>Sum bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>88</b>	<b>99</b>
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>88</b>	<b>99</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>913 994</b>	<b>912 611</b>
<b>BALANSE - EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital		30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital		407 294	315 234
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>407 294</b>	<b>315 234</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>437 294</b>	<b>345 234</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Langsiktig gjeld</b>			
Annen langsiktig gjeld			
Øvrig langsiktig gjeld		476 700	567 377
<b>Sum annen langsiktig gjeld</b>		<b>476 700</b>	<b>567 377</b>



Sum langsiktig gjeld	476 700	567 377
Sum gjeld	476 700	567 377
SUM EGENKAPITAL OG GJELD	913 994	912 611



Organisasjonsnr: 918 129 774  
TRENING AS

NOTEOPPLYSNINGER - SELSKAP - alle poster oppgitt i hele tall

Note  
2

Antall årsverk i regnskapsåret  
0.00

<u>Sum</u>	<u>Beløp</u>
<u>Balanseført verdi 31.12.</u>	<u>Varige driftsmidler Immaterielle eiend.</u>

Konsernregnskap

Morselskapet sitt navn

Forretningskontor for morselskapet

Begrunnelse for at datterselskap er utelatt fra konsolideringen

<u>Samlet beløp - tilknyttet selskap</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
--	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - foretak i samme konsern</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Samlet beløp - felles kontrollert virksomhet</u>	<u>Årets</u>	<u>Fjorårets</u>
---	--------------	------------------

<u>Pantstillelse</u>	<u>Beløp</u>
----------------------	--------------

<u>Beholdning av egne aksjer</u>	<u>Antall</u>	<u>Pålydende</u>	<u>Andel av aksjek.</u>
----------------------------------	---------------	------------------	-------------------------



**Trening AS**

**Årsregnskap 2022**



## Trening AS Årsregnskap 2022

### Resultatregnskap

	Note	2022	2021
<b>Driftskostnader</b>			
Andre driftskostnader	2	11	11 990
<b>Driftsresultat</b>		-11	-11 990
Renteinntekter		-	-
Annen finansinntekt		100 000	44 000
Rentekostnader		9 323	2 923
<b>Netto finansposter</b>		90 677	41 077
<b>Resultat før skattekostnad</b>		90 666	29 087
Skattekostnad	3	-1 394	-2 990
<b>Årsresultat</b>		92 060	32 077
<b>Anvendelse av årsresultatet</b>			
Annen egenkapital	4	92 060	32 077
<b>Sum anvendelse</b>		92 060	32 077



## Trening AS Årsregnskap 2022

### Balanse

	Note	31.12.2022	31.12.2021
<b>Eiendeler</b>			
<b>Anleggsmidler</b>			
<b>Immaterielle eiendeler</b>			
Utsatt skattefordel	4	7 958	6 564
<b>Sum immaterielle eiendeler</b>		<b>7 958</b>	<b>6 564</b>
<b>Finansielle anleggsmidler</b>			
Investering i aksjer og andeler	5	905 948	905 948
<b>Sum finansielle anleggsmidler</b>		<b>905 948</b>	<b>905 948</b>
<b>Sum anleggsmidler</b>		<b>913 906</b>	<b>912 512</b>
<b>Omløpsmidler</b>			
Bankinnskudd, kontanter og lignende	2	88	99
<b>Sum omløpsmidler</b>		<b>88</b>	<b>99</b>
<b>Sum eiendeler</b>		<b>913 994</b>	<b>912 611</b>



## Trening AS Årsregnskap 2022

### Balanse

	Note	31.12.2022	31.12.2021
<b>Egenkapital og gjeld</b>			
<b>Egenkapital</b>			
<b>Innskutt egenkapital</b>			
Aksjekapital	4	30 000	30 000
<b>Sum innskutt egenkapital</b>		<b>30 000</b>	<b>30 000</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital	4	407 294	315 234
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>407 294</b>	<b>315 234</b>
<b>Sum egenkapital</b>		<b>437 294</b>	<b>345 234</b>
<b>Gjeld</b>			
<b>Annen langsiktig gjeld</b>			
Øvrig langsiktig gjeld	6	476 700	567 377
<b>Sum annen langsiktig gjeld</b>		<b>476 700</b>	<b>567 377</b>
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Annen kortsiktig gjeld		-	-
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>		<b>913 994</b>	<b>912 611</b>

Oslo, 9. januar 2023

Marianne H. Johnsgaard  
Styrets leder



## Trening AS Årsregnskap 2022

### Noter

--

#### Note 1 Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet består av resultatregnskap, balanse og noteopplysninger og er avlagt i samsvar med aksjelov, regnskapslov og god regnskapsskikk for små foretak i Norge gjeldende pr. 31. desember 2022.

#### Klassifisering og vurdering av balanseposter

Eiendeler/gjeld som knytter seg til varekretsløpet og poster som forfaller til betaling innen ett år etter balansedagen, er klassifisert som omløpsmidler/kortsiktig gjeld. Vurdering av omløpsmidler/kortsiktig gjeld skjer til laveste/høyeste verdi av anskaffelseskost og virkelig verdi. For omløpsmidler er virkelig verdi salgsværdien på et fremtidig salgstidspunkt med fradrag for salgskostnader.

#### Fordringer

Fordringer er oppført til pålydende med fradrag for forventede tap.

#### Pengeposter i utenlandsk valuta

Fordringer/gjeld i utenlandsk valuta omregnes til balansedagens valutakurs (dagskurs).

#### Skatt

Utsatt skatt beregnes på bakgrunn av midlertidige forskjeller mellom regnskapsmessige og skattemessige verdier ved utgangen av regnskapsåret. Ved beregningen benyttes nominell skattesats. Positive og negative forskjeller vurderes mot hverandre innenfor samme tidsintervall. Utsatt skattefordel oppstår dersom en har midlertidige forskjeller som gir opphav til skattemessige fradrag i fremtiden. Årets skattekostnad består av endringer i utsatt skatt og utsatt skattefordel, sammen med betalbar skatt for inntektsåret korrigert for feil i tidligere års beregninger.

#### Forenklingsregler for små foretak

Selskapet har valgt å ikke benytte seg av noen av forenklingsreglene iht. regnskapslov og god regnskapsskikk for små foretak, og følger derfor regnskapslovens hovedbestemmelser mhp vurderingsregler.

#### Note 2 Lønnskostnader / Antall årsverk / Godtgjørelser / Pensjoner

Selskapet har ikke ansatte og har følgelig ikke lønnskostnader, pensjonsordning eller bundne skattetrekksmidler. Videre har selskapet fravalgt revisor.

Det utbetaltes ikke honorar til styret.



**Trening AS**  
**Årsregnskap 2022**

**Noter**

--

**Note 3 Skatt**

	<b>2022</b>	<b>2021</b>
<b>Betalbar skatt fremkommer slik:</b>		
Ordinært resultat før skattekostnad	90 666	29 087
Permanente forskjeller	-97 000	-42 680
Endring midlertidige forskjeller	-	-
<b>Grunnlag betalbar skatt</b>	<b>-6 334</b>	<b>-13 593</b>
Anvendelse av fremførbart underskudd		
<b>Grunnlag betalbar skatt</b>	<b>-6 334</b>	<b>-13 593</b>
Betalbar skatt	-	-
<b>Betalbar skatt på årets resultat</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Årets skattekostnad fremkommer slik:</b>		
Betalbar skatt på årets resultat	-	-
Brutto endring utsatt skatt	-1 394	-2 990
<b>Årets totale skattekostnad</b>	<b>-1 394</b>	<b>-2 990</b>
	<b>31.12.2022</b>	<b>31.12.2021</b>
<b>Betalbar skatt i balansen fremkommer slik:</b>		
Betalbar skatt på årets resultat	-	-
<b>Sum betalbar skatt</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
	<b>31.12.2022</b>	<b>31.12.2021</b>
<b>Spesifikasjon av grunnlag for utsatt skattefordel:</b>		
Underskudd til fremføring	-36 173	-29 838
<b>Grunnlag utsatt skatt / utsatt skattefordel</b>	<b>-36 173</b>	<b>-29 838</b>
<b>Utsatt skatt/ skattefordel</b>	<b>-7 958</b>	<b>-6 564</b>
Utsatt skattefordel som ikke er balanseført		
<b>Utsatt skatt / utsatt skattefordel i balansen</b>	<b>-7 958</b>	<b>-6 564</b>



## Trening AS Årsregnskap 2022

### Noter

--

### Note 4 Egenkapital og aksjonærinformasjon

#### Egenkapital:

	Aksjekapital	Annen egenkapital	Sum
Stiftelse, 21.10.16	30 000	315 234	345 234
Årets endring i egenkapital:			
Årets resultat		92 060	92 060
<b>Sum egenkapital pr. 31.12.</b>	<b>30 000</b>	<b>407 294</b>	<b>437 294</b>

#### Eierstruktur:

	Ant. aksjer	Pålydende	Eierandel	Stemmeandel
Marianne H. Johnsgaard	300	100	100,0 %	100,0 %
<b>Sum</b>	<b>300</b>		<b>100,0 %</b>	<b>100,0 %</b>

Alle aksjer har like rettigheter

### Note 5 Investeringer i aksjer og andeler

Selskapet eier aksjer i følgende selskap

	Antall aksjer	Eierandel	Stemmeandel	Bokført verdi
Altus Pulsus AS, Oslo	40	4,0 %	4,0 %	676 470
Myrens Nittedal AS, Nittedal	228 500	28,0 %	28,0 %	228 500
Myren Trening AS, Oslo	1 200	4,0 %	4,0 %	977
<b>Sum</b>				<b>905 948</b>

### Note 6 Mellomværende med nærstående

Selskapet har mottatt lån fra følgende personer/selskap

	31.12.2022	31.12.2021
Marianne H. Johnsgaard	476 700	567 377
<b>Sum</b>	<b>476 700</b>	<b>567 377</b>

Lånet renteberegnes i henhold til avtale.